

# Har massage av bröst påverkan på ammande kvinnors amningsproblem?



## RESULTAT

### Smärta

- Massage av bröst minskar smärta.
- I forskningen kom man fram till att smärtan lättade oberoende av vilken massageteknik som användes [Gua Sha-terapi, Oketani-massage eller terapeutisk massage under amningen (TBML = therapeutic breast massage in lactation)]
- I en intervention hade massage av bröst kombinerats med kålbladsbehandling, vilket kan intensifiera smärtlindringen (i kålbladsbehandlingen sätter man vältvättade, kylskåpsbevarade kålblad på hela bröstet 3 gånger dagligen 20 minuter åt gången).

### Mjölckstockning, mjölkstas och bröstinfektion

- Massage av bröst kan minska symtom på mjölckstockning, mjölkstas och bröstinfektion.
- Massage kombinerad med kålbladsbehandling kan underlätta mjölkstas.

### Tillväxt av mjölmängd och utsipprande

- (Oketani-)massage av bröst kan öka avsöndring av mjölk
- Hos kvinnor som fött för tidigt kan massage av bröst före att mjölka med bröstpump öka mjölmängden som avsöndras.

### SAMMANFATTNING

Amningsproblem har ett betydande inflytande på amningserfarenheten hos en kvinna som fött. Problem i amning kan störa starten av bröstuppfödning och kan leda till det nyfödda barnets tidiga avvänjning från bröstuppfödning. De olika bröstmassagemetoderna minskade smärta som kvinnor upplevt. Det är viktigt att lindra smärta eftersom smärta i bröstet har en betydande inflytande på hur länge en kvinna är villig att fortsätta amning. Ett proffs på vårdarbete väljer och handleder bröstens massageteknik till amman, och därför behövs det utbildning på utförande och handledning av bröstmassage. Det att bröstens massageteknik var bristfälligt rapporterade i undersökningarna, försämrade repeterbarheten av resultat.

## BAKGRUND

Världshälsoorganisationen (WHO) rekommenderar helamning till 6 månaders ålder och fortsättning av delvis amning till 24 månaders ålder eller längre om familjen önskar så<sup>1</sup>. Amning skyddar spädbarn mot många olika sjukdomar, och har också konstaterats ha hälsofrämjande påverkningar på ammande kvinnor<sup>1-4</sup>. Problem i amning, såsom sårnader i bröstvårtorna, mjölkstas, mjölckstockning och bröstinfektion, följs ofta av för tidig avslutning av amning<sup>5-8</sup>. Man kan förebygga för tidig avslutning av amning genom att stödja ammande kvinnor vid amningsproblem genom att utnyttja olika vårdmetoder. Till exempel är lätt massage av bröst en globalt använd vårdmetod, och den har enligt enstaka undersökningar flera positiva påverkningar på amningsproblem.<sup>9</sup> Man har emellertid inte gjort allmänna vårdrekommendationer om olika bröstmassagetekniker och deras amningsfrämjande påverkan.



# Har massage av bröst påverkan på ammande kvinnors amningsproblem?



### MATERIAL OCH METODER

Evidenstipset grundar sig på en högklassig systematisk översikt som publicerades 2019, vars syfte var att utforska hur bröstmassage påverkar ammande kvinnors amningsproblem. Översikten omfattade 6 undersökningar där sammanlagt 391 ammande kvinnor deltog. Kvaliteten på studierna medtagna i översikten bedömdes vara bra. Kvalitetsbedömningen gjordes av två forskare som arbetade självständigt. Översiktens metodologiska genomförande beskrivs närmare i den ursprungliga publikationen\*. Kvaliteten på översikterna bedömdes enligt JBI:s kriterier för bedömning av systematiska översikter\*\*.

### ANVÄND- BARHET I FINLAND

Forskningsresultat kan användas i utbildning av social- och hälsovårdsbranschens professionella. I Finland ges amningshandledning av barnmorskor, hälsovårdare och sjukskötare vid vårdavdelningar och rådgivningsbyråer för barnavård.

I vårdarbete kan man utnyttja handledning av massageteknik vid lindring av mödrars bröstsmärtor, möjligtvis i att effektivisera mjölkutsöndring samt lindring av symptom på bröstinfektion, mjölkstockning och mjölkstas. Man kan inkludera rekommendation och handledning av bröstmassage i amningshandledningen.

### FÖRFATTARE

**Helena Eskola**, sjukskötare, HVM-studerande, Uleåborgs universitet

**Johanna Halvari**, barnmorska/hälsovårdare, HVM, lektor, Uleåborgs yrkeshögskola

**Kajjaleena Lehtola**, sjukskötare, HVM, Utbildare i social- och hälsovårdsbranschen, PSK-vuxeninstitut

**Eevaleena Lithovius**, barnmorska, HVM, Uleåborgs universitetssjukhus

**Saila Markkanen**, sjukskötare, HVM-studerande, Uleåborgs universitet

**Elina Ponto**, sjukskötare, HVM-studerande, Uleåborgs universitet

**Helvi Kyngäs**, professor HVD, chef för forskningsenhet, Uleåborgs universitet

### DEN URSPRUNGLIGA PUBLIKATIONEN

\***Anderson L, Kynoch K, Kildea S, Lee N.** Effectiveness of breast massage for the treatment of women with breastfeeding problems: A systematic review. International JBI Database of Systematic Reviews & Implementation Reports 2019; 17(8): 1668–1694. (på engelska)

\*\***Översikts kvalitet:** Hög (11/11) JBI: [Checklist for Systematic Reviews and Research Syntheses](#).

### ANDRA ANVÄNDA KÄLLOR

1. **World Health Organization.** Breastfeeding. World Health Organization; 2018 [viittattu 2.9.2021]. Saatavilla: <http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/en/> (på engelska)
2. **Horta BL, Victora CG.** Long-term effects of breastfeeding-a systematic review. Geneva: World Health Organization; 2013. (på engelska)
3. **Kramer MS, Aboud F, Mironova E, Vanilovich I, Platt RW, Matush L, et al.** Breastfeeding and child cognitive development: new evidence from a large randomized trial. The Archives of General Psychiatry 2008;65(5):578–84. (på engelska)
4. **Hauck FR, Thompson JM, Tanabe KO, Moon RY, Vennemann, MM.** Breastfeeding and reduced risk of sudden infant death syndrome: a meta-analysis. Pediatrics 2011;128(1):103–10. (på engelska)
5. **Bergmann RL, Bergmann KE, von Weizsäcker K, Berns M, Henrich W, Dudenhausen JW.** Breastfeeding is natural but not always easy: intervention for common medical problems of breastfeeding mothers - a review of the scientific evidence. Journal of Perinatal Medicine 2014;42(1):9–18. (på engelska)
6. **Gerd AT, Bergman S, Dahlgren J, Roswall J, Alm B.** Factors associated with discontinuation of breastfeeding before 1 month of age. Acta Pædiatrica 2011;101(1):55–60. (på engelska)
7. **Amir LH.** Managing common breastfeeding problems in the community. BMJ 2014;(348):g2954. (på engelska)
8. **Jacobs A, Abou-dakn M, Becker K, Both D, Gatermann S, Gressens R, et al.** S3-guidelines for the treatment of inflammatory breast disease during the lactation period. Geburtshilfe Frauenheilkd 2013. (på engelska)
9. **Ayers JF.** The use of alternative therapies in the support of breastfeeding. Journal of Human Lactation 2000;16(1):52–6. (på engelska)